



子育て情報

2024年11月

対象

町内の未就園児

町では、子育てを応援するさまざまな事業を行っています。赤ちゃんやお子さんを連れて、気軽にお出かけください。

- 参加される方は親子ともに自宅で検温をし、発熱や咳・くしゃみ・鼻水など体調不良の場合はご利用をお控えください。
- 赤ちゃんを連れて来られる方は、寝かせるときに使用するバスタオルを持参してください。

事業名	日程	時間	場所	内容・対象など	問い合わせ・申し込み先
親子運動ひろば	8日 金	10:00~11:30	日野公民館 多目的ホール	親子でふれあいながら体力づくり 対象:1歳半以上のお子さんと保護者 *参加費1組100円	生涯学習課 ☎0748-52-6566
おもちゃ図書館	8日 金 15日 金	9:30~11:00	保健センター	好きなおもちゃで自由に遊べます。 おもちゃの貸し出しも行っていきます。 12月13日 金のクリスマスのつどいの申し込みもできます。	社会福祉協議会 ☎0748-52-1219
きつずらんど	12日 火	10:00~11:00	桜谷こども園	園で遊ぼう! 対象:6か月以上の乳幼児と保護者 *要申し込み(11/1から受付) 10組程度	桜谷こども園 (第2園舎) ☎0748-53-0390
公開保育 [あそびにおいでよ]	14日 水	10:00~11:00	第二 わらべ保育園	年齢のクラスに入って、一緒に遊びます。 *要申し込み(10/15から受付) 0・1・2歳児とも各3組	第二わらべ保育園 ☎0748-36-3559
親子ぶれすて	22日 金	10:00~11:30	保健センター	親子でもぐもぐ☆栄養キッチン 手軽に作れるメニューです。クッキングを楽しみましょう。 対象:未就園児と保護者 *要申し込み(11/1から受付)15組	生涯学習課 ☎0748-52-6566
わらべ 地域子育て 支援センター	毎週 月~金	月・火・水・木 9:30~11:30 13:00~15:00 金 9:30~12:00	わらべ保育園	時間内は、好きなおもちゃで親子で自由に遊べます。 時間内の出入りは自由です。	わらべ地域子育て 支援センター ☎0748-36-1910
	<ul style="list-style-type: none"> ●折り紙教室…18日 月 10:30~11:30 折り紙の先生と一緒に、季節に合わせた折り紙を楽しみましょう。 ●11月の誕生会…8日 金 10:30~11:00 誕生月のお子さんには手形のマグネットをプレゼントし、みんなで祝いします。誕生月以外の人も遊びに来てください。 ●妊婦さんもおそびにおいでよ&ベビーマッサージ…26日 火 10:30~11:30 対象:妊婦さん、未就園児と保護者 妊娠中や産後の困りごと・気になること・聞きたいことなど、先輩ママさんと気軽にお話しできます。 				
つどいのひろば 『ぼけっと』	毎週 月~金	月・火・水・金 9:30~11:30 *日曜開催 13:00~15:00 はお休み 火 9:30~11:30	『ぼけっと』	利用対象を分けている日や、申し込みの必要な日があります。 ぎょうだいの未就園児は一緒に来ていただけます。	『ぼけっと』 ☎0748-53-2524
	○赤ちゃんROOM「ころころ」…対象:おおむね2か月から6か月未満の赤ちゃん和保護者 12日 火 9:30~11:30 おもちゃ作り 28日 火 9:30~11:30 ふれあい遊び *プレママサロンも一緒に行きます。				
	○赤ちゃんROOM「びよびよ」…対象:おおむね6か月から1歳未満の赤ちゃん和保護者 14日 火 9:30~11:30 ふれあい遊び 26日 火 9:30~11:30 おもちゃ作り				
	○赤ちゃんROOM「ころころ」「びよびよ」…対象:おおむね2か月から1歳未満の赤ちゃん和保護者 8日 金、22日 金 13:00~15:00 親子で遊んだり、ふれあい遊びをしたりしています。				
	○年齢別サークル「きらきら」…対象:1歳のお子さんと保護者 5日 火 9:30~11:30 小麦粉粘土遊び *持ち物:ボウル(料理用)				
	○年齢別サークル「にこにこ」…対象:2歳以上のお子さんと保護者 21日 火 9:30~11:30 小麦粉粘土遊び *持ち物:ボウル(料理用)				
	●オープンルームAM(9:30~11:30)…6日 火、8日 金、13日 火、15日 金、20日 火、22日 金、27日 火、29日 金				
	●オープンルームPM(13:00~15:00)…1日 金、5日 火、7日 水、11日 月、12日 火、14日 水、15日 金、18日 月、19日 火、21日 水、 25日 月、26日 火、28日 木、29日 金				
	*年齢制限はありません。どなたでも遊びに来ていただけます。				
	●もーりーさんのほのぼのコンサート…1日 金 10:00~11:00 あたたかい歌声でほっこり癒される、盛井智彰さんのコンサートです。親子一緒に、楽しいひとときを過ごしましょう。 *要申し込み(10/1から受付)25組				
●絵本と遊ぼう…7日 水 10:15~10:45 図書館の司書さんによるおはなし会です。 *要申し込み(10/7から受付)12組					
●すすく広場…11日 月、25日 月 9:30~11:30 *相談は11:00まで どなたでも遊びに来ていただけます。保健師・助産師・栄養士がいますので、相談も気軽にできます。					
●双子ちゃんサークル…14日 火 9:30~11:30 対象:双子(多胎児)のお子さんと保護者 お子さんを遊ばせながら、保護者同士がおしゃべりしたり情報交換する場です。					
●お誕生会…18日 月 9:30~11:30 自由遊びの後、お誕生会をします。誕生月のおごさんは、親子で写真を撮ってカードに仕上げプレゼントします。 *11月生まれのおごさんや保護者さんは準備の都合上、申し込みが必要です。その他の方は申し込み不要です。					
●ベビーマッサージ教室…19日 火 10:30~11:15 対象:首のすわっている赤ちゃん和保護者 *持ち物:オイル(使っている物があれば)、バスタオル *要申し込み(10/21から受付)8組					

*この他に各地区の公民館でも子育てサロンが開催されています。日程などは公民館にお問い合わせください。

*子育てに関する情報は、子育て応援通信「ゆっくりおおきなあれ」にも掲載しています。子ども支援課・保健センター・つどいのひろば『ぼけっと』・わらべ地域子育て支援センター・図書館・公民館などに設置していますので、ご覧ください。町のホームページでもご覧いただけます。

町ホームページ





保健カレンダー

2024年11月

会場
保健センター

行事内容	日程・時間	対象者・内容など	持ち物・備考	
栄養相談	5日 火 ・7日 木 12日 火 ・14日 木 19日 火 ・21日 木 25日 月 ・29日 金	9:00~11:30	食生活を見直したい方 *要申し込み	食事記録・お薬手帳
	18日 月 ・20日 水 29日 金	13:30~16:00		
離乳食教室	13日 水	10:00~11:30 (9:45~受付)	令和6年5月・令和6年6月生まれのお子さんと保護者	エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル・子どもさんに必要なもの(食食用エプロン・バスタオル・ミルク・オムツなど)・離乳食教室おたずね票・母子健康手帳・4か月児健診の離乳食資料
プレママサロン	28日 金	10:00~11:00 (9:45~受付)	妊娠7~9か月の妊婦さん *対象者には、事前に案内を送付します	母子健康手帳・アンケート用紙2種類(事前に記入をして持参ください) *詳細は、事前に送付したチラシをご覧ください
すくすく広場 (※会場は、つどいのひろば「ほけっと」です)	11日 月 ・25日 月	9:30~11:00	子育てや健康・栄養について相談できる場です	母子健康手帳・フェイスタオル・バスタオル
4か月児健康診査	27日 水	(受付) 13:00~14:00	令和6年7月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・母子保健アンケート・オムツ・ごみ袋(オムツ用)・ミルク(必要な方のみ)・フェイスタオル・バスタオル
10か月児健康診査	28日 金	(受付) 13:00~14:00	令和6年1月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・オムツ・ごみ袋(オムツ用)・フェイスタオル・バスタオル
1歳8か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	14日 水	(受付) 13:00~14:00	令和5年3月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・母子保健アンケート・バスタオル *親子で歯を磨いてお越しく下さい
2歳6か月児健康相談 歯科健診・フッ素塗布	7日 金	(受付) 13:00~14:00	令和4年5月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・きこえに関するアンケート・ささやき声検査シート *親子で歯を磨いてお越しく下さい
3歳6か月児健康診査 歯科健診・フッ素塗布	6日 水	(受付) 13:00~14:00	令和3年5月生まれのお子さん *受付時間は後日個別通知します	母子健康手帳・問診票・母子保健アンケート・バスタオル *親子で歯を磨いてお越しく下さい

◆問い合わせ・申し込み先 福祉保健課 保健担当 ☎0748-52-6574

毎日! 減塩・野菜350g 摂取で生活習慣病予防



健康推進員 おすすめ料理

秋のガリバタ炒め

材料(2人分)

- さつまいも 80g
- 長いも 50g
- にんじん 50g
- まいたけ 50g
- 生鮭 2切(150g)
- 片栗粉 大さじ1
- 青ねぎ 適量
- サラダ油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- すりおろしにんにく 小さじ1
- 無塩バター 10g

作り方

- ① さつまいもは^{ひょうしき}拍子木切りにして5分ほど水にさらす。水気を切って耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で3~4分加熱する。
- ② 皮をむいた長いもと、にんじんは拍子木切りに、まいたけは石づきを落として手でほぐす。生鮭は、ひと口大に切って片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、生鮭を皮目から焼く。
- ④ 火が通ったら、さつまいも・長いも・まいたけを加えて炒める。しんなりしてきたらAを加えてさらに炒める。
- ⑤ 器に盛り、青ねぎを散らしたらできあがり。



(1人分)食塩相当量 1.4g 野菜ときのこの量 52g

健康推進員のおすすめポイント

さつまいものホクホク感と長いものシャキシャキ感に鮭のうまみが合わさって、おいしさのハーモニーが生まれます。まいたけ、バター、にんにくの香りもグッとお料理を引き立てます。

●問い合わせ先 日野町健康推進協議会事務局(福祉保健課内) ☎0748-52-6574